

ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (I)

ΜΑΘΗΜΑ 1-3

- Εισαγωγή
 - Who is who
 - <http://scholar.uoa.gr/sodrikos>;
 - Βασικά εργαλεία
 - Η-τάξη
 - Ενημέρωση
 - <https://www.microsoft.com/en-us/p/sport-board/26wzdncrdwzm9?activetab=pivot:overviewtab> (download)
 - <https://tactical-board.com/uk/volleyball-vertical> (on line)
 - MS Office PowerPoint (<https://delos365.grnet.gr/user>)
 - Μέθοδος διδασκαλίας
 - Τ.Π.Ε.
 - Διαδικασίες Αντίστροφης τάξης ([flipped classroom](#))
 - Q & A

- Εισαγωγή
 - Αξιολόγηση
 - Διαμορφωτική
 - 80% τελική εξέταση (5 θέματα διαβαθμισμένης δυσκολίας)
 - 20% εργασία (Ανάθεση 30 ΜΑΡΤΙΟΥ - Παράδοση 31 ΜΑΙΟΥ 2024)
 - 10 % εβδομαδιαίες ασύγχρονες μικροδραστηριότητες (0,1X10)
 - Πρακτικό μέρος
 - Τεχνικό μέρος
 - Επίδειξη δεξιοτήτων από αθλητές
 - Αυτοαξιολόγηση
 - Αξιολόγηση
 - Τακτικό μέρος
 - Δομή προπόνησης
 - Σχολικό παιχνίδι
 - Παρατήρηση και ανατροφοδότηση

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ (Θ.Ε.) 1

- Κατηγοριοποίηση αθλημάτων
 - Θέση της Πετοσφαίρισης
 - Συγγενή αθλήματα
- Αγωνιστική δομή της Πετοσφαίρισης
 - Φάσεις του παιχνιδιού
 - Καταστάσεις του παιχνιδιού
 - Ατομικές δεξιότητες
 - Φάσεις της επίθεσης
 - Μοτίβα σκοραρίσματος πόντων
- Συστήματα παιχνιδιού
- Αμυντικά συστήματα με τον παίκτη Ζ6 μπροστά

Κατηγοριοποίηση αθλημάτων

- Time dependent



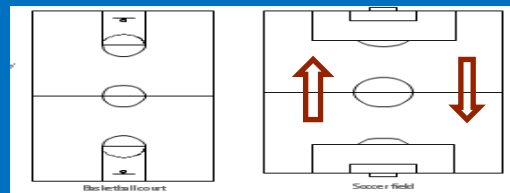
- Score dependent

Russia						Brazil
15	3	2				9
Russia	19	20	29	25	15	
Brazil	25	25	27	22	9	

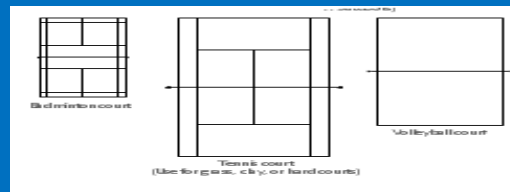
- Innings dependent

	BALL	3	STRIKE	2	OUT	0									
	Coca-Cola										RUNS				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
GUEST	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2				
HOME	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	6				

- Common playing area. Invasion



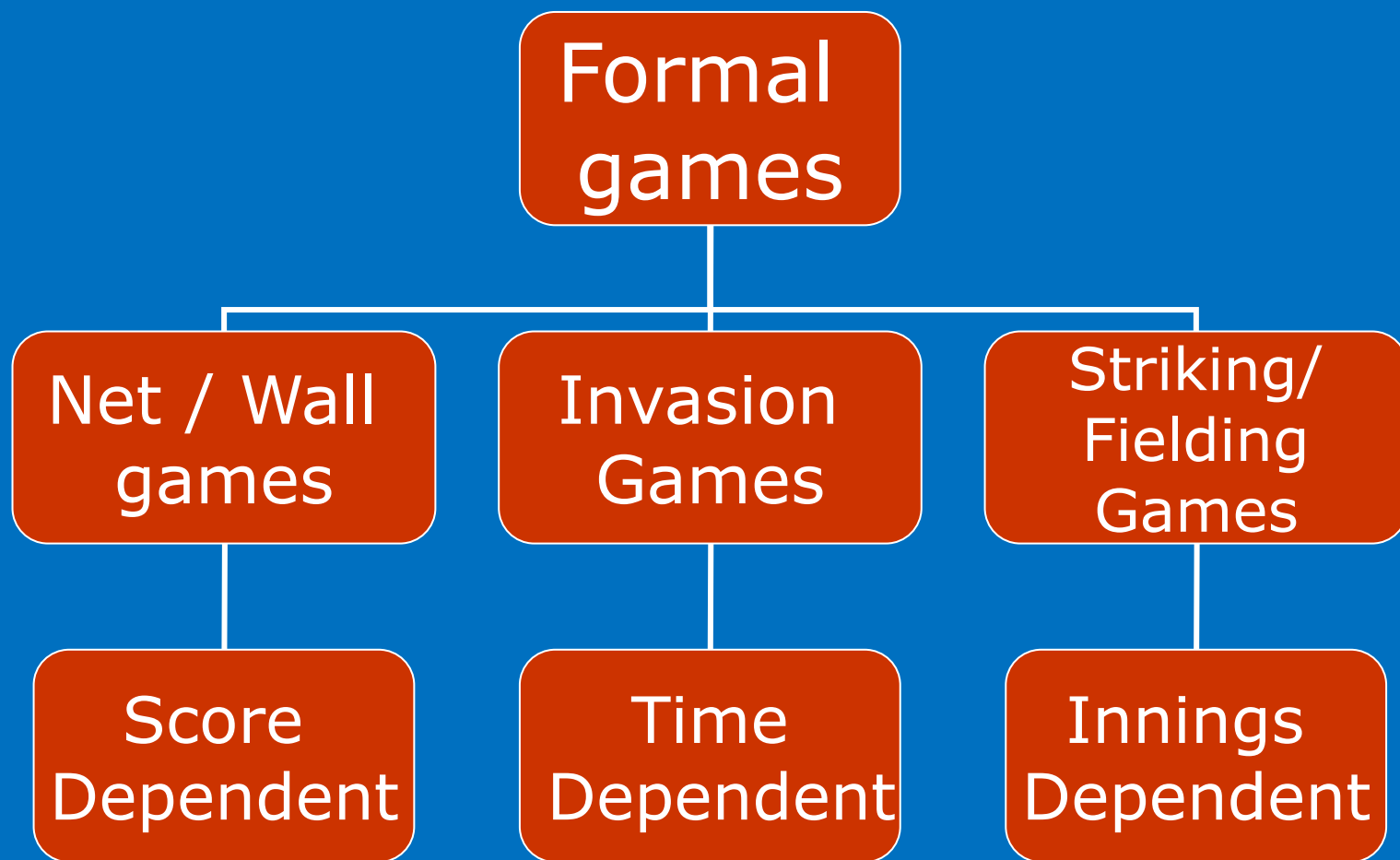
- Different playing area



- Change offense/defense per period



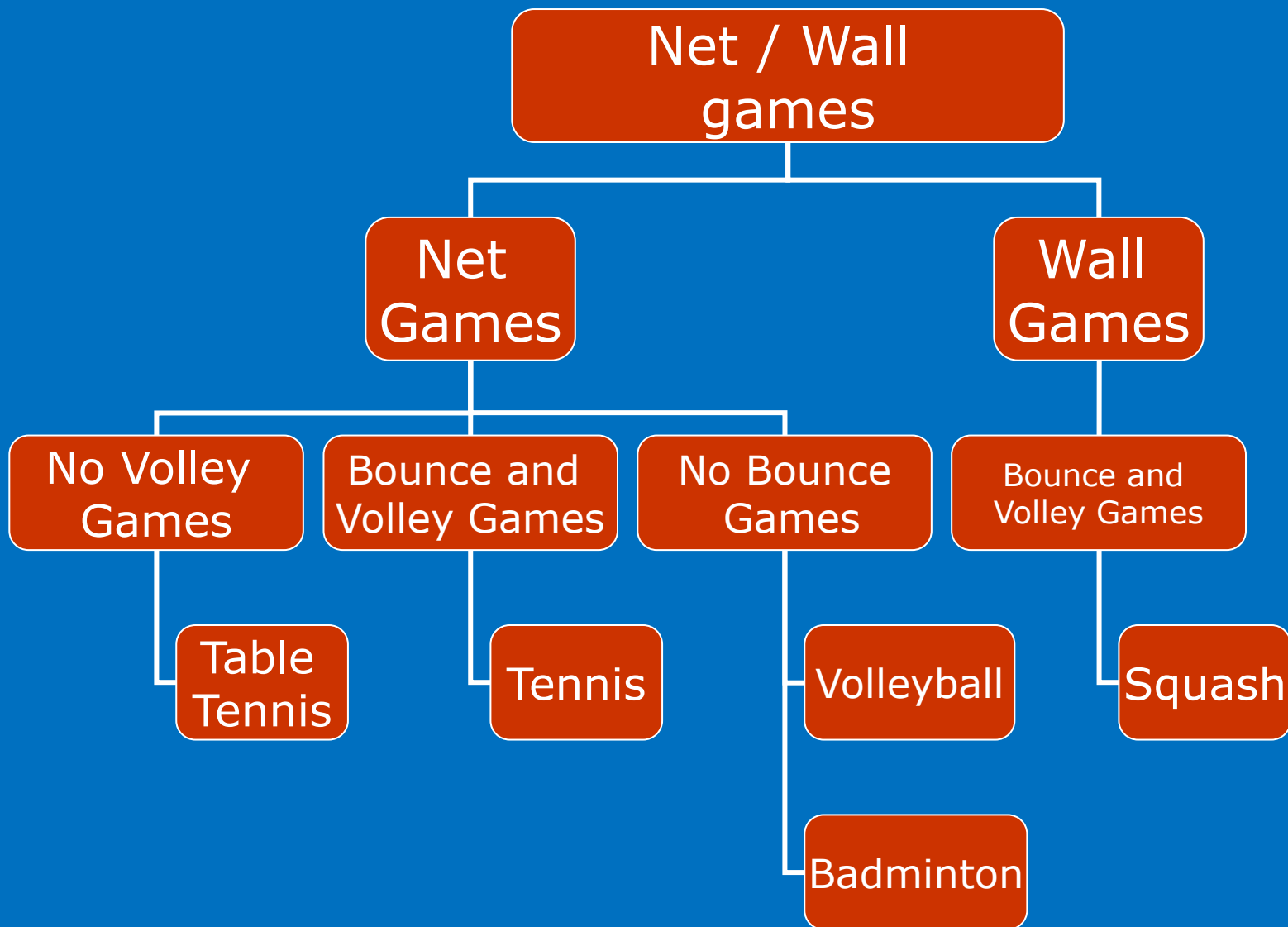
Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



Κατηγοριοποίηση αθλημάτων



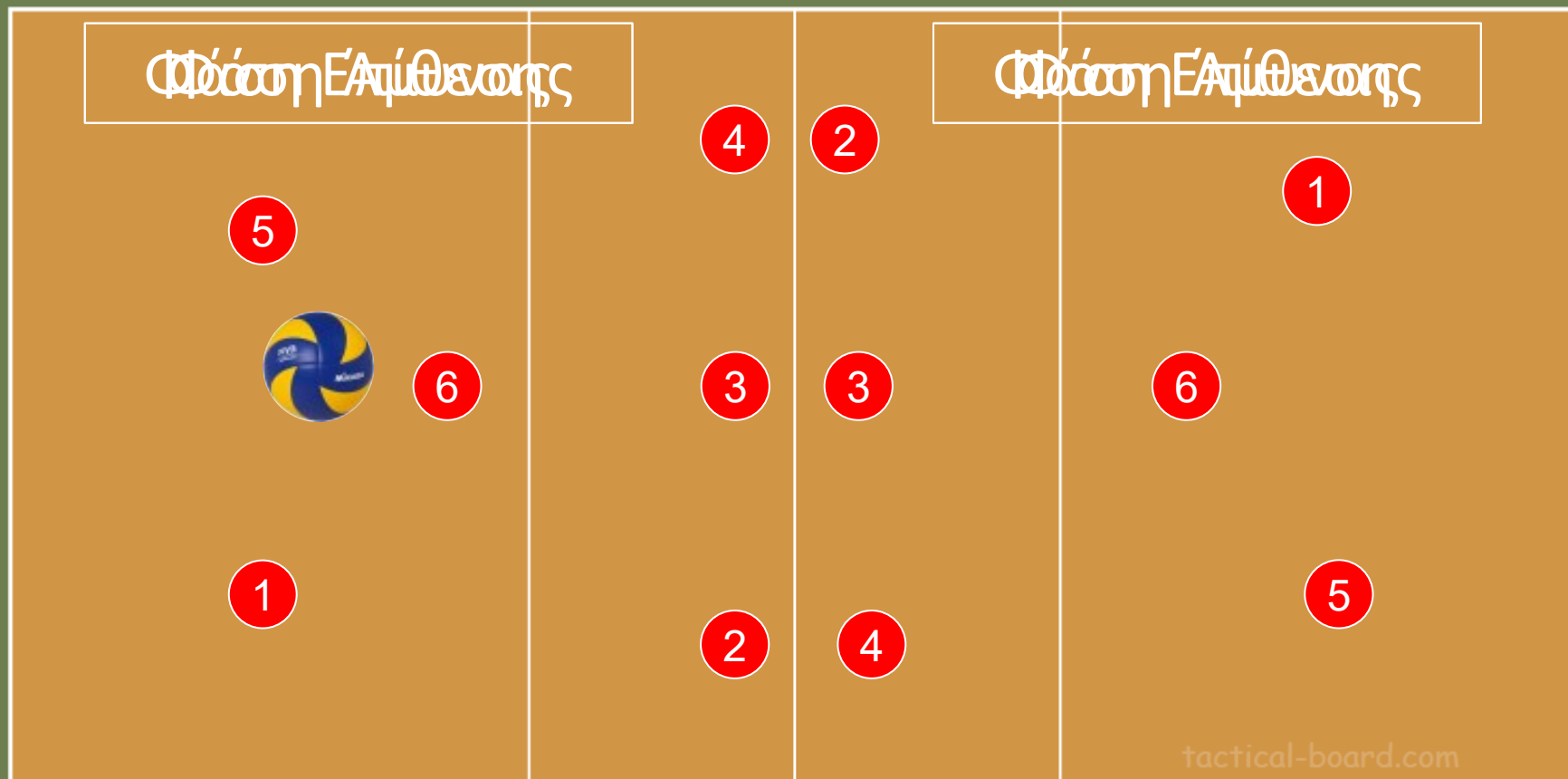
Αγωνιστική Δομή της Πετοσφαίρισης (απλό μοντέλο)



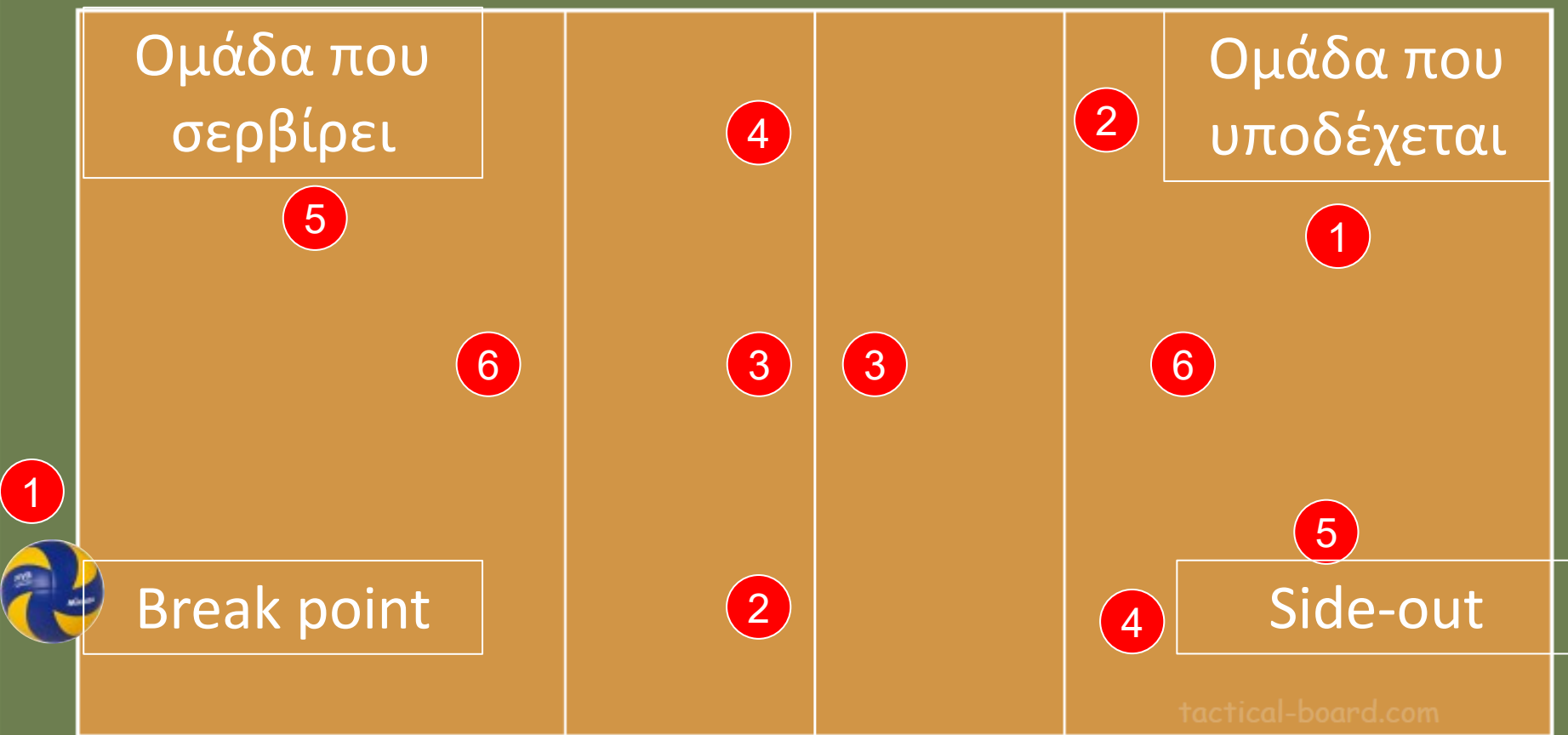
Αγωνιστική Δομή της Πετοσφαίρισης (απλό μοντέλο)



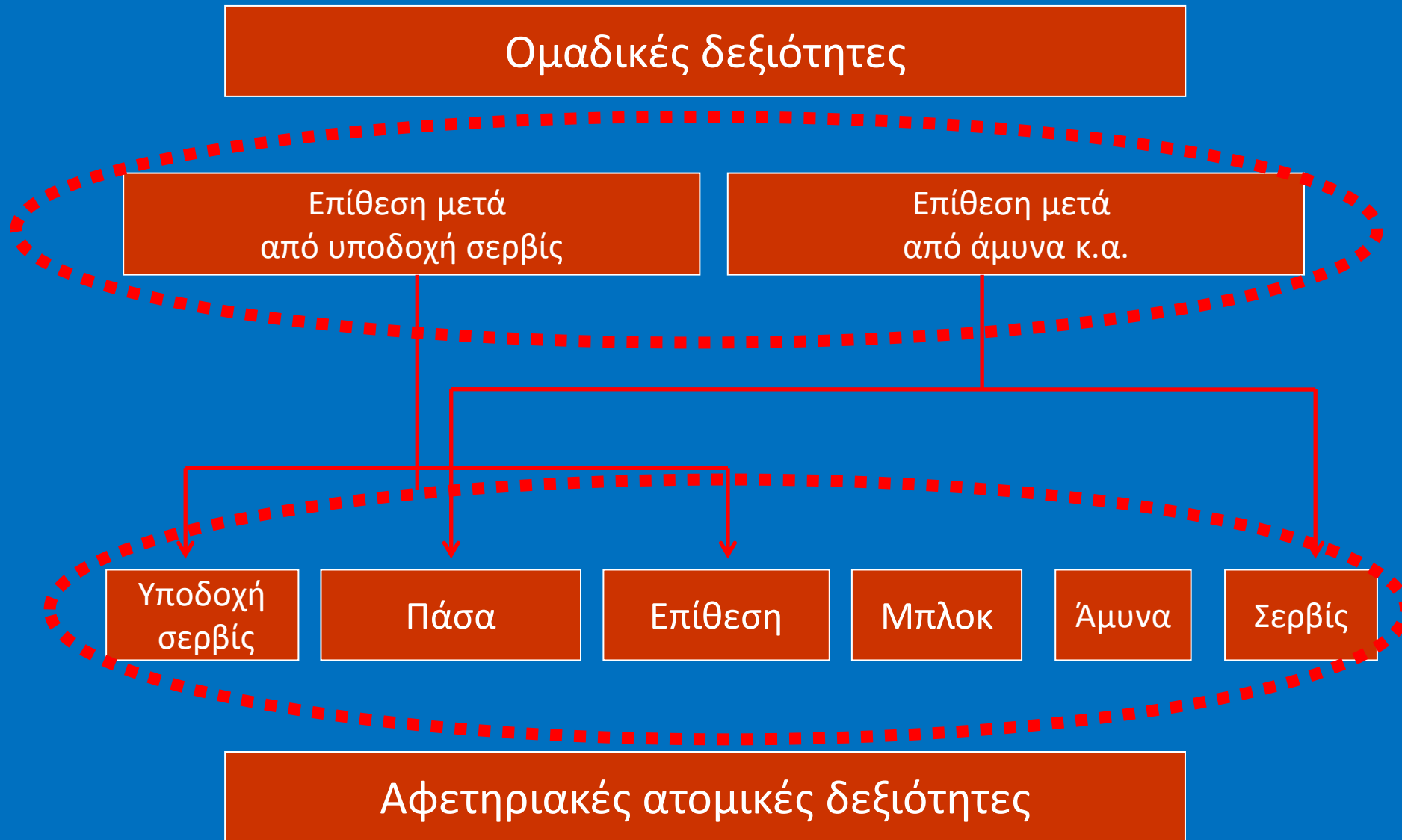
Αγωνιστική Δομή της Πετοσφαίρισης (απλό μοντέλο)



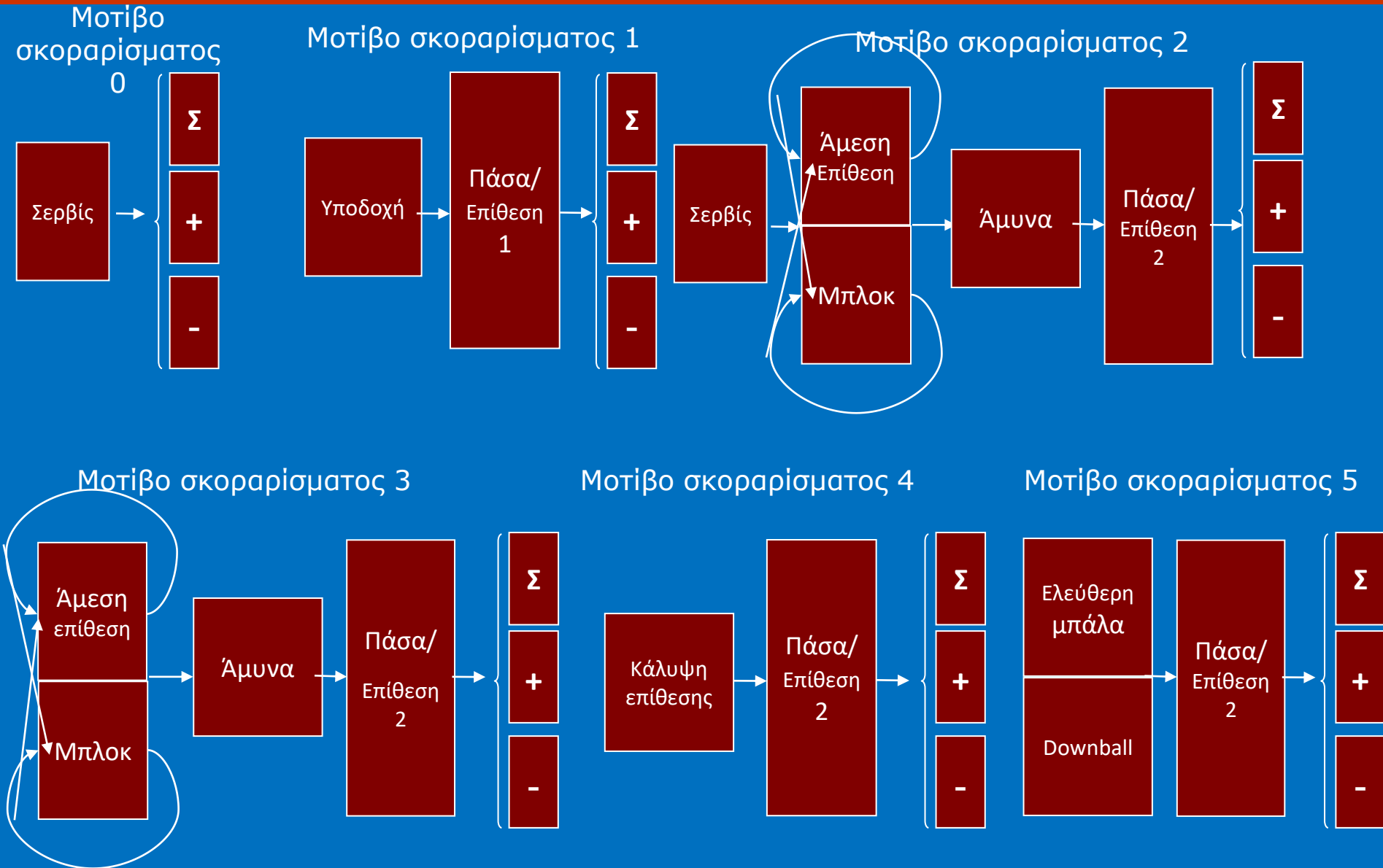
Αγωνιστικές καταστάσεις της Πετοσφαίρισης (έναρξη Α.Ε.)



Φάση επίθεσης

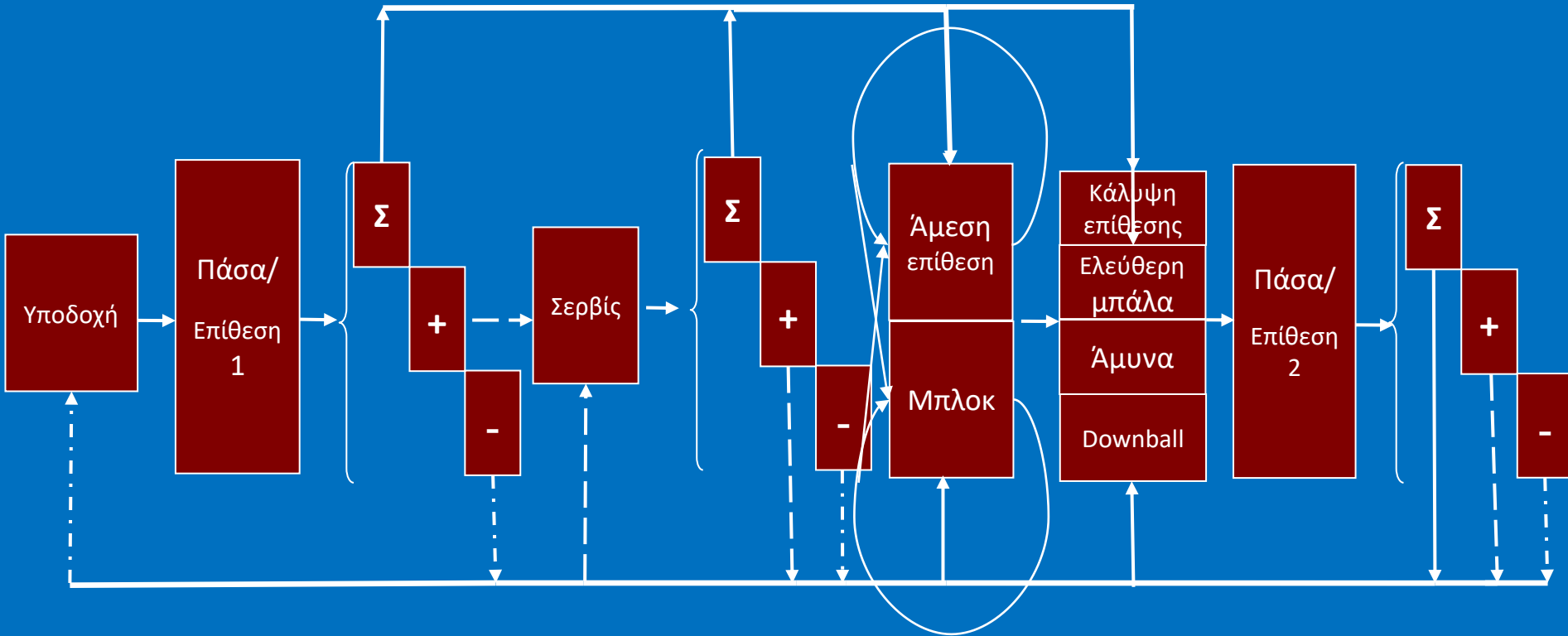


Μοτίβα σκοραρίσματος (Scoring patterns)



Αλληλουχίες δεξιοτήτων (ροή Αγωνιστικού Επεισοδίου)

Video



Μοτίβο σκοραρίσματος 1

Μοτίβο σκοραρίσματος 0
και 2

Μοτίβο σκοραρίσματος 3, 4, 5

Συστήματα παιχνιδιού

- Σχεδιασμός ομάδας
 - Σύνθεση ομάδας και τη σχέση μεταξύ των παικτών που την απαρτίζουν
 - Ομαδικούς επιθετικούς συνδυασμούς
 - Αμυντικούς σχηματισμούς
- Εξελισσόμενα σύμφωνα με τις φυσικές, τεχνικές, τακτικές ικανότητες και γνώσεις των παικτών-τριών (επίπεδο παικτών-τριών)
 - Ηλικία
 - Φύλο
 - Γνώση και εμπειρία
 - Κατηγορία ομάδας (σχολική, U15, U18, U20...)
 - Βαθμός εκπαίδευσης

Συστήματα παιχνιδιού

- Απλά συστήματα παιχνιδιού
 - Για αρχάριους παίκτες-τριες
- Σύνθετα συστήματα παιχνιδιού
 - Για προχωρημένους παίκτες-τριες
- Σύνθεση ομάδας (επιθετικοί:πασαδόροι)
- Εξέλιξη συστημάτων

6:6

4:2

4:2 με ειδικεύσεις
επιθετικών

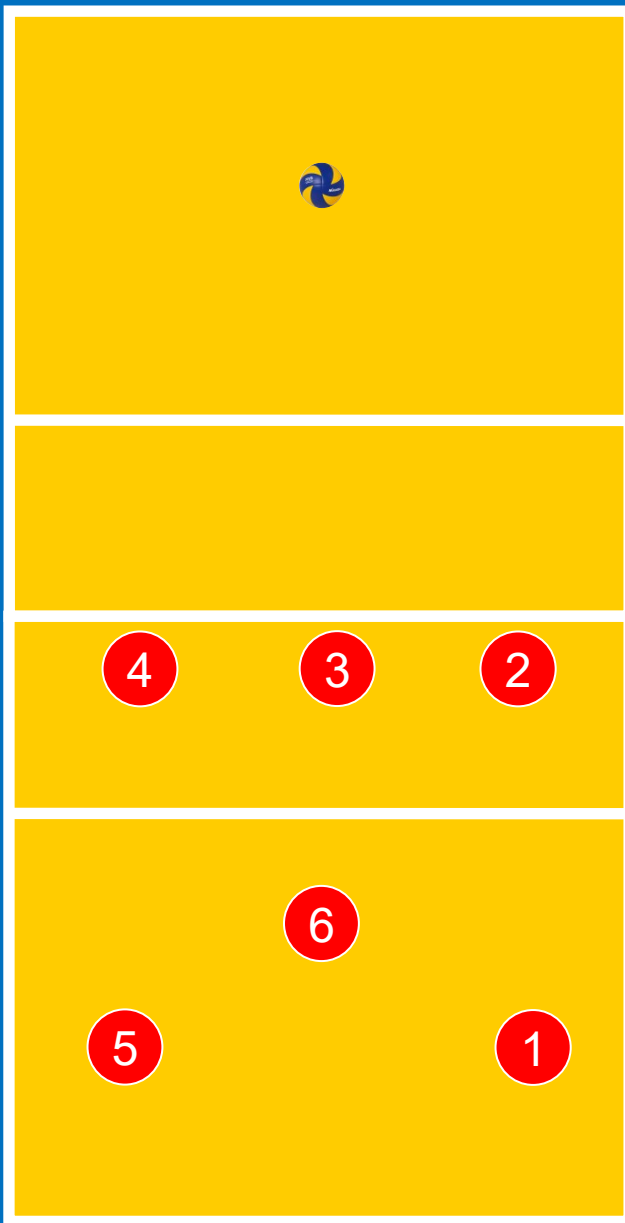
4:2 με διείσδυση

5:1



Αμυντικός σχηματισμός σε ελεύθερη μπάλα με το 6 μπροστά

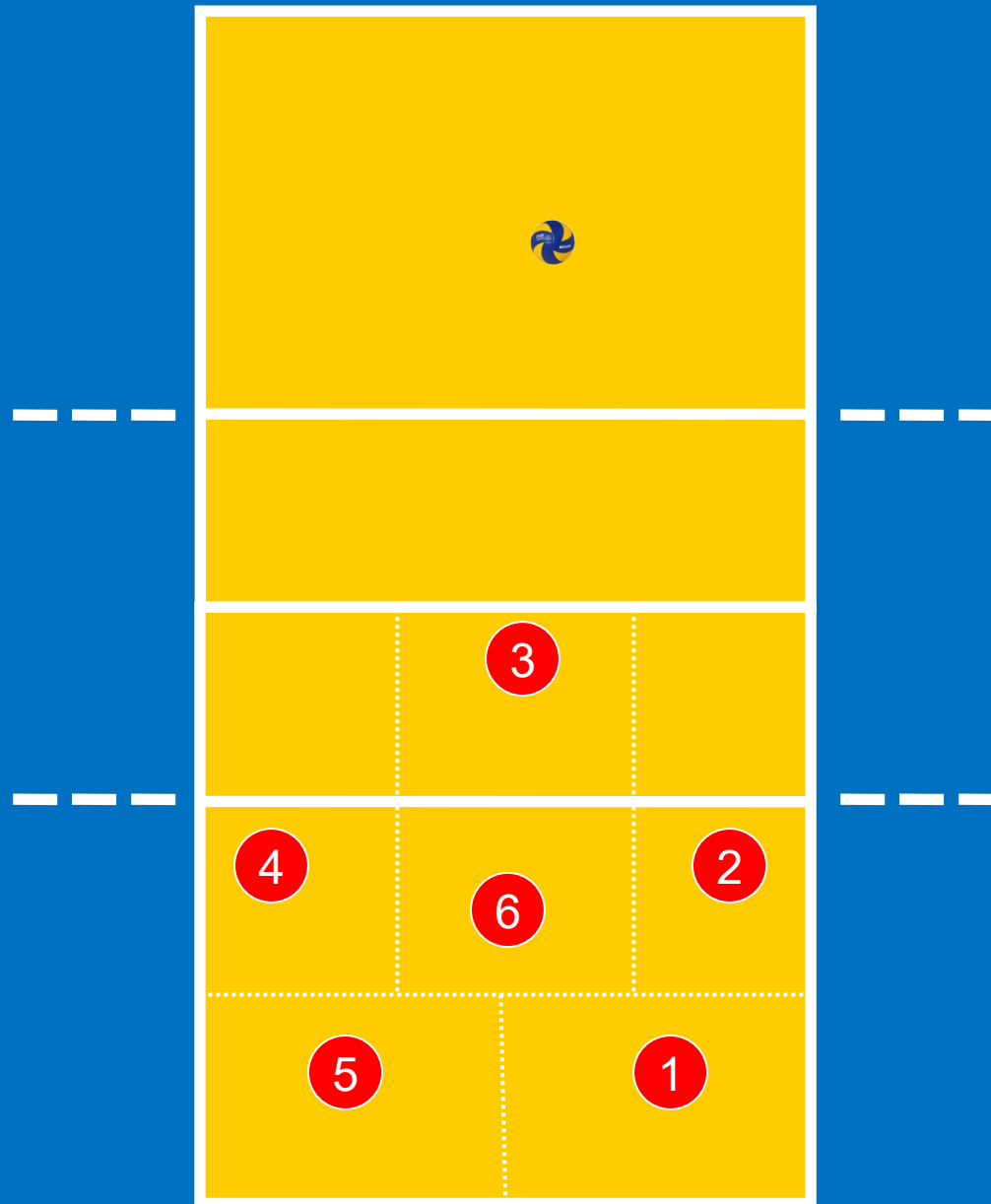
Τι είναι
ελεύθερη
μπάλα
(free ball)?



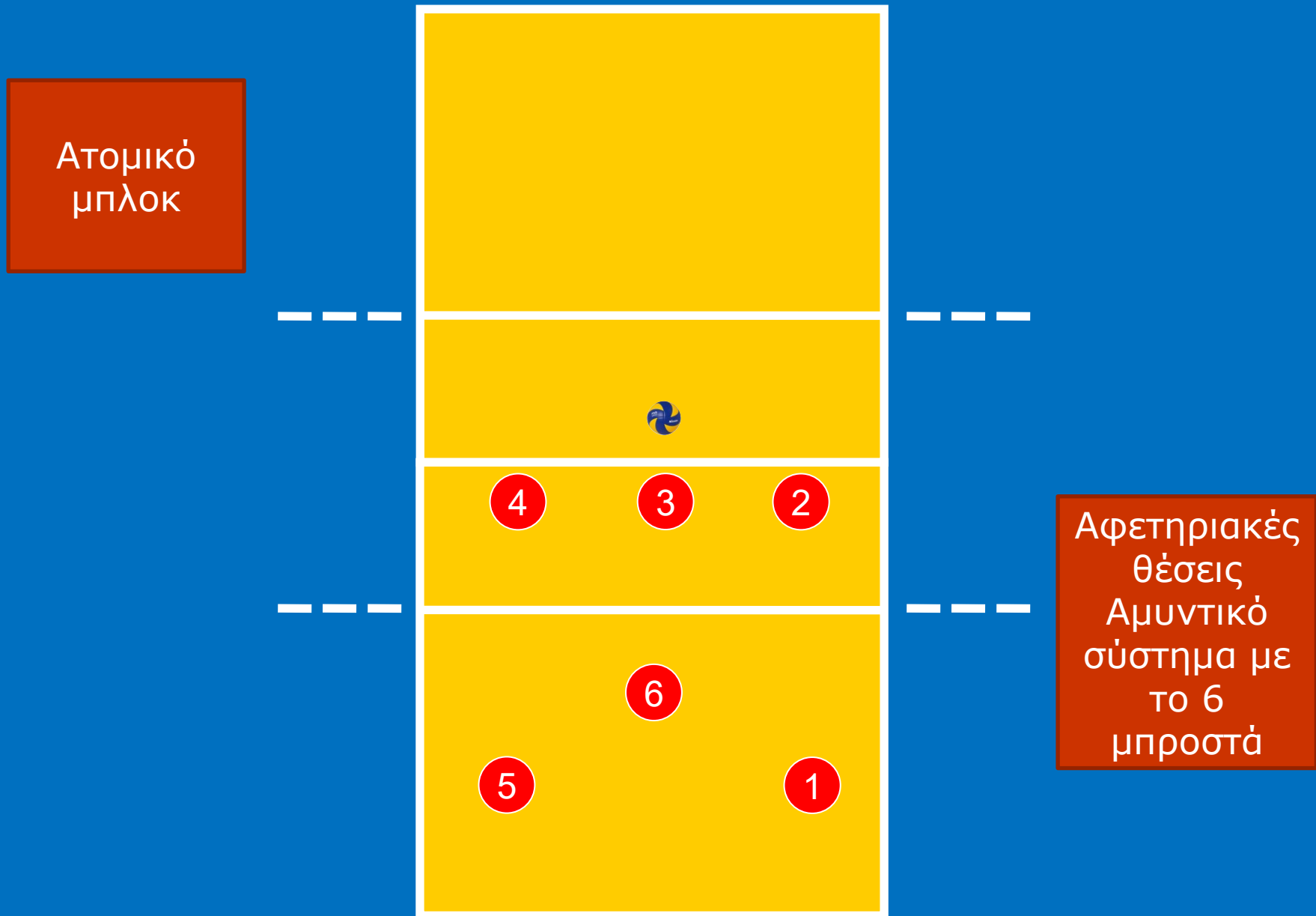
Αφεταιριακές
θέσεις
Αμυντικό
σύστημα με
το 6
μπροστά

Αμυντικός σχηματισμός σε ελεύθερη μπάλα με το 6 μπροστά

Χώροι
ευθύνης



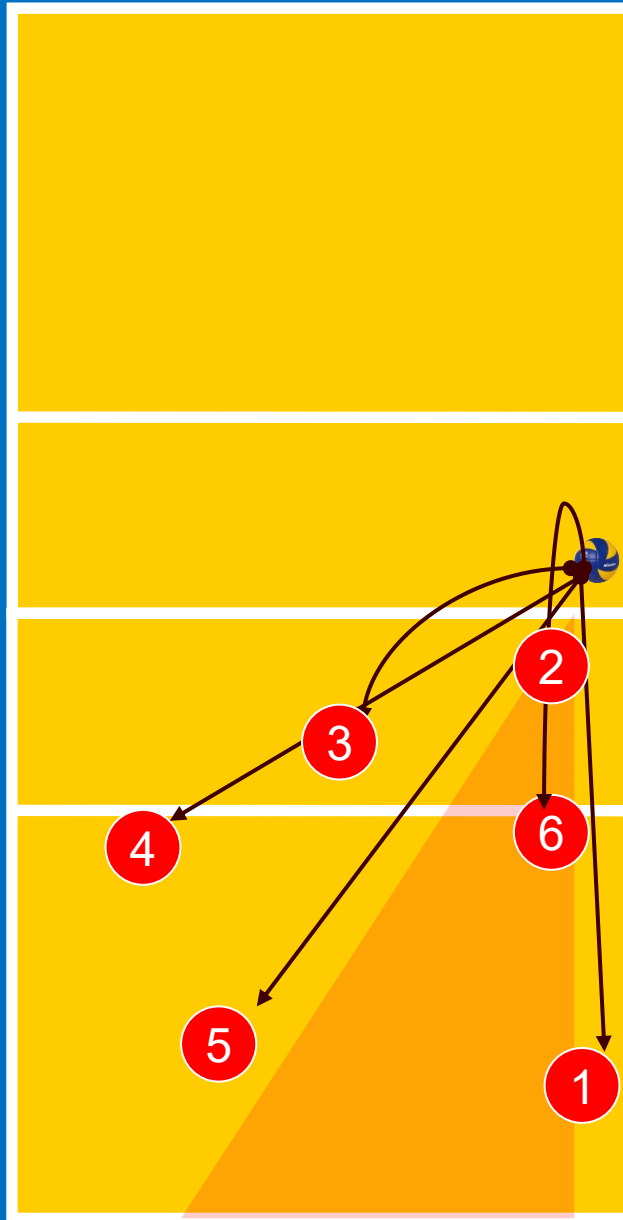
Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ4 με το 6 μπροστά



Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ4 με το 6 μπροστά

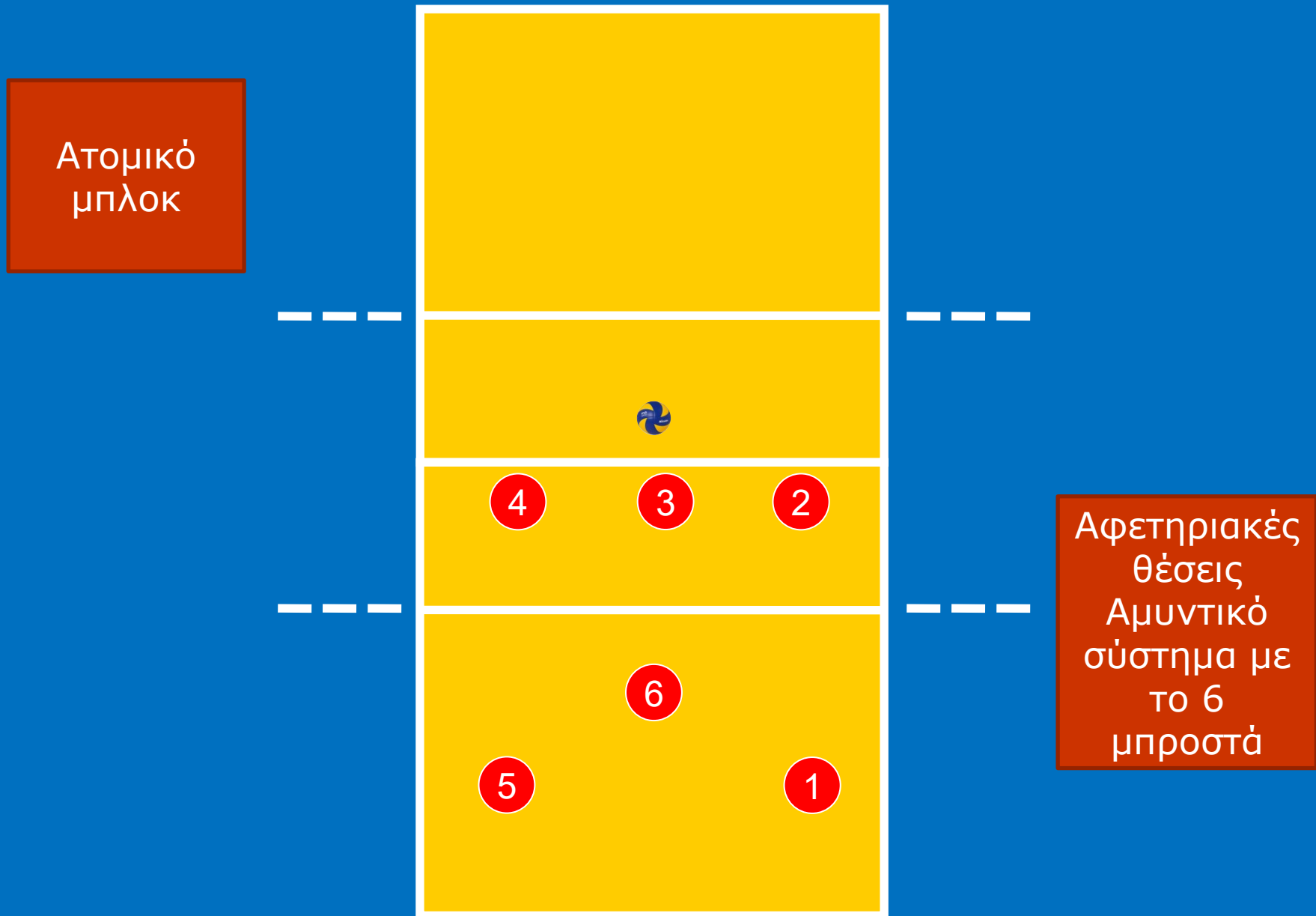
Ατομικό μπλοκ

Ποιος πασάρει αν αμυνθεί ο πασαδόρος;



Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ4 με το 6 μπροστά

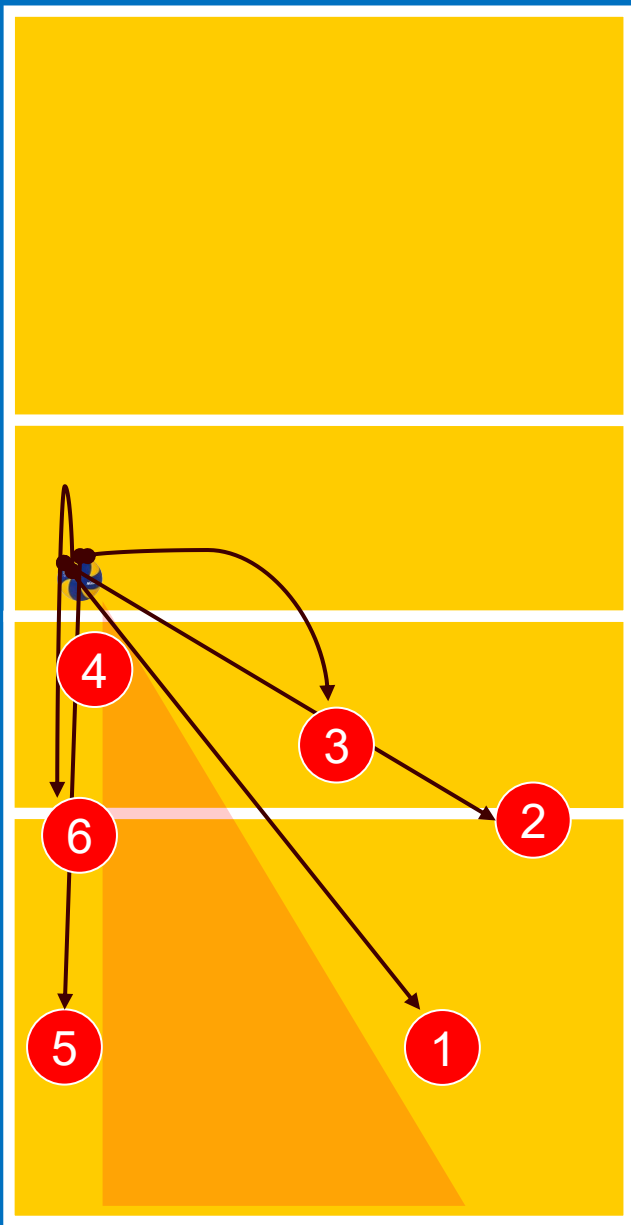
Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ2 με το 6 μπροστά



Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ2 με το 6 μπροστά

Ατομικό μπλοκ

Ποιος πασάρει αν αμυνθεί ο πασαδόρος;



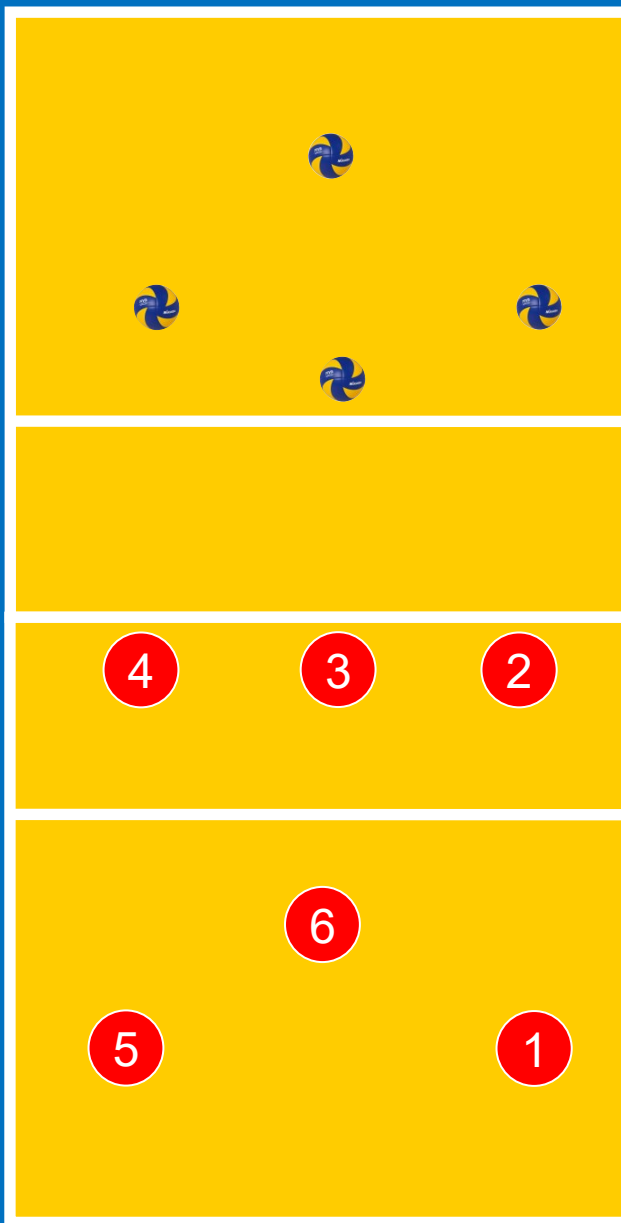
Αμυντικός σχηματισμός σε επίθεση από ζ2 με το 6 μπροστά

Αμυντικός σχηματισμός σε down ball με το 6 μπροστά

Τι είναι
down ball?



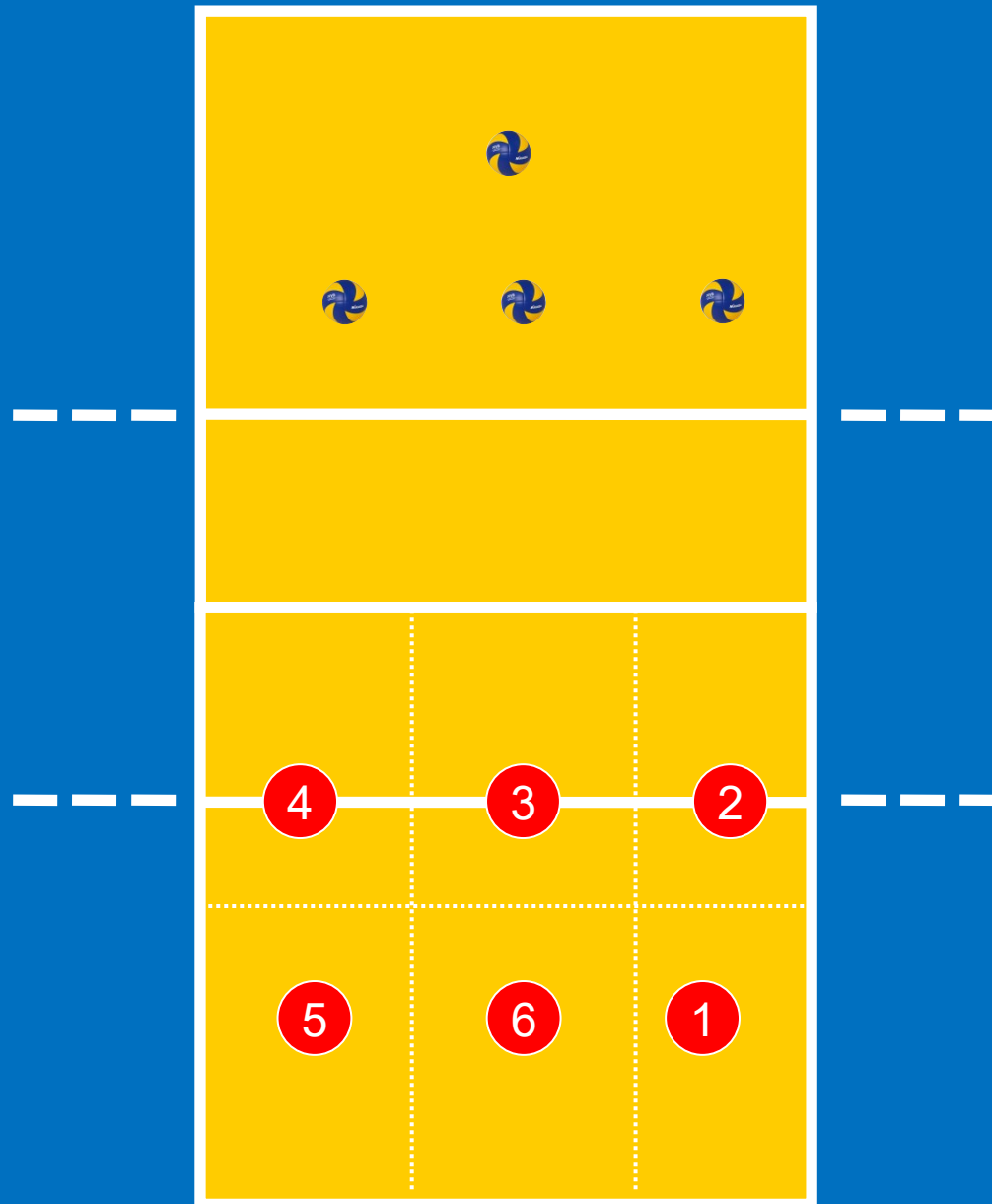
Downball:
Αμυντική
κατάσταση όταν
γίνεται επιθετικό
χτύπημα χωρίς
άλμα



Αφετηριακές
θέσεις
Αμυντικό
σύστημα με
το 6
μπροστά

Αμυντικός σχηματισμός σε downball με το 6 μπροστά

Χώροι
ευθύνης



Αμυντικός
σχηματισμός
σε downball
με το 6
μπροστά

ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (I)

ΜΑΘΗΜΑ 1-3